

LE ASSOCIAZIONI
 si riconosce in Torino all'Amministrazione del
 Giornale in Piazza Salicrude e alla Libreria L. Rous-
 e C., Piazza Castello, Galleria Subalpina. — **fiorenti**
 Torino presso tutti gli Uffici postali del Regno

Prezzi d'associazione:

	Anno	Me- se	Quin- dici
Italia, Tripoli, Tunisia, Colonia Ger- ma	18	10	18
Europa, Stati dell'Un. Postale	37	20	35
Tutti fuori dell'Un. postale	55	28	0
Unica tariffa per l'Estremo Oriente	55	28	0

Supplimenti, Doni ed Abbonamenti gratuiti

Ogni numero Cost. **5** in tutta Italia

Arretrati ed Emendamenti

Ma anche qui siamo davanti a serie d'inte-

colla, perché lo anelare... amareggiato da tutto, da darsi, da ogni sorta di aggravi ed è silenzioso di lume, inaccessibile al più.

Abbiamo invece un sistema che si adatta alla condizione finanziaria e sociale di tutti; ed è il sistema del quale Eugenio Sandow, nuovo Michele Crotonese, è diventato l'uomo più forte del mondo.

Sandow ha adesso 29 anni: è prussiano. I suoi genitori, balenamento polacco, appartengono alla media umana.

Fin da fanciulle, per essere grande, Eugenio ha sempre avuto un grande trasporto per gli esercizi fisici; la ginnastica era la sua passione, ed i giocolieri, attardi nei circoli, lo distoglievano tanto dagli studi che i suoi genitori gli proibivano di assistervi. Così Eugenio poté arrivare all'Università, ma, attratto sempre dall'esercizio della ginnastica, trascurò gli studi, ragione per cui i suoi genitori non vollero più saperne di un figlio così. Rimasto senza mezzi, senza amici, senza protezione, come risolvere la questione della miseria quotidiana? Pensò che unico scampo era far conoscere la sua forza divenuta prodigiosa. All'epoca esultò in mezzo a battaglie curiose.

Alle porte di tutti i caffè e dei pubblici ritrovi di Amsterdam esiste una di quelle macchine col meccanismo inventato: « Mettete dieci centesimi nel buco », grida allora ogni buon amsterdamese, « e tu potrai vedere un pugno di ferro di cui puoi disporre. E se non bastasse, questo, molto apprezzato dai popoli e dalle genti di tutti i continenti, per esempio, ogni mattina misera in tal modo la propria forza, e così fanno molti che hanno la debita considerazione della loro muscolatura.

Un'altra bella mattina di nuovo tutto le macchine sconosciute. Irritazione degli addetti e pubblici cittadini di Amsterdam. La Polizia si impadronisce, indaga, promette un premio di 1000 fiorini allo scopritore del colpevole, ma nulla. La macchina intanto viene raccomandata.

Una terza bella mattina, dopo che la macchina sconosciuta, indaga, promette un premio di 1000 fiorini allo scopritore del colpevole, ma nulla. La macchina intanto viene raccomandata.

Così di perdere la testa!

Ma Eugenio Sandow finalmente si fa cogliere al fatto al tentativo dello sconosciuto numero quattro. Si fa forte arrestato il famigerato Jack, lo squadrone, i lordi e la Polizia non avrebbero provato grinta maggiore di quella degli altri cittadini di Amsterdam per l'arresto di Sandow.

Parce così una credenza che egli da solo avesse potuto compiere tanti accorgimenti, perché un uomo solo non avrebbe avuto la forza sufficiente.

Condotti nel prigione, e poi davanti al giudice, Sandow narra la sua storia, e come, a rigore di termini, non era colpa sua se la sua forza superava la resistenza delle macchine misurate, egli assolto. E così il giovane prussiano aveva ottenuto il suo intento: quello di farsi conoscere.

A storni i baroni all'indiana alla modesta casa di Sandow per scriverlo. Egli aveva guadagnato 200.000 marchi all'anno.

Quale spettacolo intanto vede tanto?

Il Sandow sostiene col braccio teso oltre 150 chilogrammi; poggiando le mani o i piedi per terra sostiene un peso della bellezza di 1000 chilogrammi. Egli inoltre a forza d'esercizio riesce a muovere a tempo di musica il muscolo bicipite che ha sviluppato.

Naturalmente Sandow fu oggetto di studi dei fisiologi, degli anatomici e degli artisti. Gli inglesi, che come si sa, non sono grandi calli e maestri degli esercizi corporali, studiarono assai da vicino il sistema Sandow per divenir forti; e si applicarono agli allenamenti dell'Accademia militare di Woolwich ed altri istituti militari con risultati meravigliosi.

Beco dunque in che cosa consiste il sistema di Sandow?

1. Esercizi con manubri leggeri (per un adulto, basta un manubrio di chilogrammi 2 1/2 circa per ciascuna mano). 2. Esercizi sistematicamente combinati con mezzi ora al giorno in aumentato, accompagnando il tutto con un tempo di marcia. 3. Esercizi con manubri pesanti (da 5 a 10 chilogrammi). 4. Esercizi con manubri pesanti (da 15 a 20 chilogrammi). 5. Esercizi con manubri pesanti (da 25 a 30 chilogrammi). 6. Esercizi con manubri pesanti (da 35 a 40 chilogrammi). 7. Esercizi con manubri pesanti (da 45 a 50 chilogrammi). 8. Esercizi con manubri pesanti (da 55 a 60 chilogrammi). 9. Esercizi con manubri pesanti (da 65 a 70 chilogrammi). 10. Esercizi con manubri pesanti (da 75 a 80 chilogrammi). 11. Esercizi con manubri pesanti (da 85 a 90 chilogrammi). 12. Esercizi con manubri pesanti (da 95 a 100 chilogrammi). 13. Esercizi con manubri pesanti (da 105 a 110 chilogrammi). 14. Esercizi con manubri pesanti (da 115 a 120 chilogrammi). 15. Esercizi con manubri pesanti (da 125 a 130 chilogrammi). 16. Esercizi con manubri pesanti (da 135 a 140 chilogrammi). 17. Esercizi con manubri pesanti (da 145 a 150 chilogrammi). 18. Esercizi con manubri pesanti (da 155 a 160 chilogrammi). 19. Esercizi con manubri pesanti (da 165 a 170 chilogrammi). 20. Esercizi con manubri pesanti (da 175 a 180 chilogrammi). 21. Esercizi con manubri pesanti (da 185 a 190 chilogrammi). 22. Esercizi con manubri pesanti (da 195 a 200 chilogrammi). 23. Esercizi con manubri pesanti (da 205 a 210 chilogrammi). 24. Esercizi con manubri pesanti (da 215 a 220 chilogrammi). 25. Esercizi con manubri pesanti (da 225 a 230 chilogrammi). 26. Esercizi con manubri pesanti (da 235 a 240 chilogrammi). 27. Esercizi con manubri pesanti (da 245 a 250 chilogrammi). 28. Esercizi con manubri pesanti (da 255 a 260 chilogrammi). 29. Esercizi con manubri pesanti (da 265 a 270 chilogrammi). 30. Esercizi con manubri pesanti (da 275 a 280 chilogrammi). 31. Esercizi con manubri pesanti (da 285 a 290 chilogrammi). 32. Esercizi con manubri pesanti (da 295 a 300 chilogrammi). 33. Esercizi con manubri pesanti (da 305 a 310 chilogrammi). 34. Esercizi con manubri pesanti (da 315 a 320 chilogrammi). 35. Esercizi con manubri pesanti (da 325 a 330 chilogrammi). 36. Esercizi con manubri pesanti (da 335 a 340 chilogrammi). 37. Esercizi con manubri pesanti (da 345 a 350 chilogrammi). 38. Esercizi con manubri pesanti (da 355 a 360 chilogrammi). 39. Esercizi con manubri pesanti (da 365 a 370 chilogrammi). 40. Esercizi con manubri pesanti (da 375 a 380 chilogrammi). 41. Esercizi con manubri pesanti (da 385 a 390 chilogrammi). 42. Esercizi con manubri pesanti (da 395 a 400 chilogrammi). 43. Esercizi con manubri pesanti (da 405 a 410 chilogrammi). 44. Esercizi con manubri pesanti (da 415 a 420 chilogrammi). 45. Esercizi con manubri pesanti (da 425 a 430 chilogrammi). 46. Esercizi con manubri pesanti (da 435 a 440 chilogrammi). 47. Esercizi con manubri pesanti (da 445 a 450 chilogrammi). 48. Esercizi con manubri pesanti (da 455 a 460 chilogrammi). 49. Esercizi con manubri pesanti (da 465 a 470 chilogrammi). 50. Esercizi con manubri pesanti (da 475 a 480 chilogrammi). 51. Esercizi con manubri pesanti (da 485 a 490 chilogrammi). 52. Esercizi con manubri pesanti (da 495 a 500 chilogrammi). 53. Esercizi con manubri pesanti (da 505 a 510 chilogrammi). 54. Esercizi con manubri pesanti (da 515 a 520 chilogrammi). 55. Esercizi con manubri pesanti (da 525 a 530 chilogrammi). 56. Esercizi con manubri pesanti (da 535 a 540 chilogrammi). 57. Esercizi con manubri pesanti (da 545 a 550 chilogrammi). 58. Esercizi con manubri pesanti (da 555 a 560 chilogrammi). 59. Esercizi con manubri pesanti (da 565 a 570 chilogrammi). 60. Esercizi con manubri pesanti (da 575 a 580 chilogrammi). 61. Esercizi con manubri pesanti (da 585 a 590 chilogrammi). 62. Esercizi con manubri pesanti (da 595 a 600 chilogrammi). 63. Esercizi con manubri pesanti (da 605 a 610 chilogrammi). 64. Esercizi con manubri pesanti (da 615 a 620 chilogrammi). 65. Esercizi con manubri pesanti (da 625 a 630 chilogrammi). 66. Esercizi con manubri pesanti (da 635 a 640 chilogrammi). 67. Esercizi con manubri pesanti (da 645 a 650 chilogrammi). 68. Esercizi con manubri pesanti (da 655 a 660 chilogrammi). 69. Esercizi con manubri pesanti (da 665 a 670 chilogrammi). 70. Esercizi con manubri pesanti (da 675 a 680 chilogrammi). 71. Esercizi con manubri pesanti (da 685 a 690 chilogrammi). 72. Esercizi con manubri pesanti (da 695 a 700 chilogrammi). 73. Esercizi con manubri pesanti (da 705 a 710 chilogrammi). 74. Esercizi con manubri pesanti (da 715 a 720 chilogrammi). 75. Esercizi con manubri pesanti (da 725 a 730 chilogrammi). 76. Esercizi con manubri pesanti (da 735 a 740 chilogrammi). 77. Esercizi con manubri pesanti (da 745 a 750 chilogrammi). 78. Esercizi con manubri pesanti (da 755 a 760 chilogrammi). 79. Esercizi con manubri pesanti (da 765 a 770 chilogrammi). 80. Esercizi con manubri pesanti (da 775 a 780 chilogrammi). 81. Esercizi con manubri pesanti (da 785 a 790 chilogrammi). 82. Esercizi con manubri pesanti (da 795 a 800 chilogrammi). 83. Esercizi con manubri pesanti (da 805 a 810 chilogrammi). 84. Esercizi con manubri pesanti (da 815 a 820 chilogrammi). 85. Esercizi con manubri pesanti (da 825 a 830 chilogrammi). 86. Esercizi con manubri pesanti (da 835 a 840 chilogrammi). 87. Esercizi con manubri pesanti (da 845 a 850 chilogrammi). 88. Esercizi con manubri pesanti (da 855 a 860 chilogrammi). 89. Esercizi con manubri pesanti (da 865 a 870 chilogrammi). 90. Esercizi con manubri pesanti (da 875 a 880 chilogrammi). 91. Esercizi con manubri pesanti (da 885 a 890 chilogrammi). 92. Esercizi con manubri pesanti (da 895 a 900 chilogrammi). 93. Esercizi con manubri pesanti (da 905 a 910 chilogrammi). 94. Esercizi con manubri pesanti (da 915 a 920 chilogrammi). 95. Esercizi con manubri pesanti (da 925 a 930 chilogrammi). 96. Esercizi con manubri pesanti (da 935 a 940 chilogrammi). 97. Esercizi con manubri pesanti (da 945 a 950 chilogrammi). 98. Esercizi con manubri pesanti (da 955 a 960 chilogrammi). 99. Esercizi con manubri pesanti (da 965 a 970 chilogrammi). 100. Esercizi con manubri pesanti (da 975 a 980 chilogrammi). 101. Esercizi con manubri pesanti (da 985 a 990 chilogrammi). 102. Esercizi con manubri pesanti (da 995 a 1000 chilogrammi). 103. Esercizi con manubri pesanti (da 1005 a 1010 chilogrammi). 104. Esercizi con manubri pesanti (da 1015 a 1020 chilogrammi). 105. Esercizi con manubri pesanti (da 1025 a 1030 chilogrammi). 106. Esercizi con manubri pesanti (da 1035 a 1040 chilogrammi). 107. Esercizi con manubri pesanti (da 1045 a 1050 chilogrammi). 108. Esercizi con manubri pesanti (da 1055 a 1060 chilogrammi). 109. Esercizi con manubri pesanti (da 1065 a 1070 chilogrammi). 110. Esercizi con manubri pesanti (da 1075 a 1080 chilogrammi). 111. Esercizi con manubri pesanti (da 1085 a 1090 chilogrammi). 112. Esercizi con manubri pesanti (da 1095 a 1100 chilogrammi). 113. Esercizi con manubri pesanti (da 1105 a 1110 chilogrammi). 114. Esercizi con manubri pesanti (da 1115 a 1120 chilogrammi). 115. Esercizi con manubri pesanti (da 1125 a 1130 chilogrammi). 116. Esercizi con manubri pesanti (da 1135 a 1140 chilogrammi). 117. Esercizi con manubri pesanti (da 1145 a 1150 chilogrammi). 118. Esercizi con manubri pesanti (da 1155 a 1160 chilogrammi). 119. Esercizi con manubri pesanti (da 1165 a 1170 chilogrammi). 120. Esercizi con manubri pesanti (da 1175 a 1180 chilogrammi). 121. Esercizi con manubri pesanti (da 1185 a 1190 chilogrammi). 122. Esercizi con manubri pesanti (da 1195 a 1200 chilogrammi). 123. Esercizi con manubri pesanti (da 1205 a 1210 chilogrammi). 124. Esercizi con manubri pesanti (da 1215 a 1220 chilogrammi). 125. Esercizi con manubri pesanti (da 1225 a 1230 chilogrammi). 126. Esercizi con manubri pesanti (da 1235 a 1240 chilogrammi). 127. Esercizi con manubri pesanti (da 1245 a 1250 chilogrammi). 128. Esercizi con manubri pesanti (da 1255 a 1260 chilogrammi). 129. Esercizi con manubri pesanti (da 1265 a 1270 chilogrammi). 130. Esercizi con manubri pesanti (da 1275 a 1280 chilogrammi). 131. Esercizi con manubri pesanti (da 1285 a 1290 chilogrammi). 132. Esercizi con manubri pesanti (da 1295 a 1300 chilogrammi). 133. Esercizi con manubri pesanti (da 1305 a 1310 chilogrammi). 134. Esercizi con manubri pesanti (da 1315 a 1320 chilogrammi). 135. Esercizi con manubri pesanti (da 1325 a 1330 chilogrammi). 136. Esercizi con manubri pesanti (da 1335 a 1340 chilogrammi). 137. Esercizi con manubri pesanti (da 1345 a 1350 chilogrammi). 138. Esercizi con manubri pesanti (da 1355 a 1360 chilogrammi). 139. Esercizi con manubri pesanti (da 1365 a 1370 chilogrammi). 140. Esercizi con manubri pesanti (da 1375 a 1380 chilogrammi). 141. Esercizi con manubri pesanti (da 1385 a 1390 chilogrammi). 142. Esercizi con manubri pesanti (da 1395 a 1400 chilogrammi). 143. Esercizi con manubri pesanti (da 1405 a 1410 chilogrammi). 144. Esercizi con manubri pesanti (da 1415 a 1420 chilogrammi). 145. Esercizi con manubri pesanti (da 1425 a 1430 chilogrammi). 146. Esercizi con manubri pesanti (da 1435 a 1440 chilogrammi). 147. Esercizi con manubri pesanti (da 1445 a 1450 chilogrammi). 148. Esercizi con manubri pesanti (da 1455 a 1460 chilogrammi). 149. Esercizi con manubri pesanti (da 1465 a 1470 chilogrammi). 150. Esercizi con manubri pesanti (da 1475 a 1480 chilogrammi). 151. Esercizi con manubri pesanti (da 1485 a 1490 chilogrammi). 152. Esercizi con manubri pesanti (da 1495 a 1500 chilogrammi). 153. Esercizi con manubri pesanti (da 1505 a 1510 chilogrammi). 154. Esercizi con manubri pesanti (da 1515 a 1520 chilogrammi). 155. Esercizi con manubri pesanti (da 1525 a 1530 chilogrammi). 156. Esercizi con manubri pesanti (da 1535 a 1540 chilogrammi). 157. Esercizi con manubri pesanti (da 1545 a 1550 chilogrammi). 158. Esercizi con manubri pesanti (da 1555 a 1560 chilogrammi). 159. Esercizi con manubri pesanti (da 1565 a 1570 chilogrammi). 160. Esercizi con manubri pesanti (da 1575 a 1580 chilogrammi). 161. Esercizi con manubri pesanti (da 1585 a 1590 chilogrammi). 162. Esercizi con manubri pesanti (da 1595 a 1600 chilogrammi). 163. Esercizi con manubri pesanti (da 1605 a 1610 chilogrammi). 164. Esercizi con manubri pesanti (da 1615 a 1620 chilogrammi). 165. Esercizi con manubri pesanti (da 1625 a 1630 chilogrammi). 166. Esercizi con manubri pesanti (da 1635 a 1640 chilogrammi). 167. Esercizi con manubri pesanti (da 1645 a 1650 chilogrammi). 168. Esercizi con manubri pesanti (da 1655 a 1660 chilogrammi). 169. Esercizi con manubri pesanti (da 1665 a 1670 chilogrammi). 170. Esercizi con manubri pesanti (da 1675 a 1680 chilogrammi). 171. Esercizi con manubri pesanti (da 1685 a 1690 chilogrammi). 172. Esercizi con manubri pesanti (da 1695 a 1700 chilogrammi). 173. Esercizi con manubri pesanti (da 1705 a 1710 chilogrammi). 174. Esercizi con manubri pesanti (da 1715 a 1720 chilogrammi). 175. Esercizi con manubri pesanti (da 1725 a 1730 chilogrammi). 176. Esercizi con manubri pesanti (da 1735 a 1740 chilogrammi). 177. Esercizi con manubri pesanti (da 1745 a 1750 chilogrammi). 178. Esercizi con manubri pesanti (da 1755 a 1760 chilogrammi). 179. Esercizi con manubri pesanti (da 1765 a 1770 chilogrammi). 180. Esercizi con manubri pesanti (da 1775 a 1780 chilogrammi). 181. Esercizi con manubri pesanti (da 1785 a 1790 chilogrammi). 182. Esercizi con manubri pesanti (da 1795 a 1800 chilogrammi). 183. Esercizi con manubri pesanti (da 1805 a 1810 chilogrammi). 184. Esercizi con manubri pesanti (da 1815 a 1820 chilogrammi). 185. Esercizi con manubri pesanti (da 1825 a 1830 chilogrammi). 186. Esercizi con manubri pesanti (da 1835 a 1840 chilogrammi). 187. Esercizi con manubri pesanti (da 1845 a 1850 chilogrammi). 188. Esercizi con manubri pesanti (da 1855 a 1860 chilogrammi). 189. Esercizi con manubri pesanti (da 1865 a 1870 chilogrammi). 190. Esercizi con manubri pesanti (da 1875 a 1880 chilogrammi). 191. Esercizi con manubri pesanti (da 1885 a 1890 chilogrammi). 192. Esercizi con manubri pesanti (da 1895 a 1900 chilogrammi). 193. Esercizi con manubri pesanti (da 1905 a 1910 chilogrammi). 194. Esercizi con manubri pesanti (da 1915 a 1920 chilogrammi). 195. Esercizi con manubri pesanti (da 1925 a 1930 chilogrammi). 196. Esercizi con manubri pesanti (da 1935 a 1940 chilogrammi). 197. Esercizi con manubri pesanti (da 1945 a 1950 chilogrammi). 198. Esercizi con manubri pesanti (da 1955 a 1960 chilogrammi). 199. Esercizi con manubri pesanti (da 1965 a 1970 chilogrammi). 200. Esercizi con manubri pesanti (da 1975 a 1980 chilogrammi). 201. Esercizi con manubri pesanti (da 1985 a 1990 chilogrammi). 202. Esercizi con manubri pesanti (da 1995 a 2000 chilogrammi). 203. Esercizi con manubri pesanti (da 2005 a 2010 chilogrammi). 204. Esercizi con manubri pesanti (da 2015 a 2020 chilogrammi). 205. Esercizi con manubri pesanti (da 2025 a 2030 chilogrammi). 206. Esercizi con manubri pesanti (da 2035 a 2040 chilogrammi). 207. Esercizi con manubri pesanti (da 2045 a 2050 chilogrammi). 208. Esercizi con manubri pesanti (da 2055 a 2060 chilogrammi). 209. Esercizi con manubri pesanti (da 2065 a 2070 chilogrammi). 210. Esercizi con manubri pesanti (da 2075 a 2080 chilogrammi). 211. Esercizi con manubri pesanti (da 2085 a 2090 chilogrammi). 212. Esercizi con manubri pesanti (da 2095 a 2100 chilogrammi). 213. Esercizi con manubri pesanti (da 2105 a 2110 chilogrammi). 214. Esercizi con manubri pesanti (da 2115 a 2120 chilogrammi). 215. Esercizi con manubri pesanti (da 2125 a 2130 chilogrammi). 216. Esercizi con manubri pesanti (da 2135 a 2140 chilogrammi). 217. Esercizi con manubri pesanti (da 2145 a 2150 chilogrammi). 218. Esercizi con manubri pesanti (da 2155 a 2160 chilogrammi). 219. Esercizi con manubri pesanti (da 2165 a 2170 chilogrammi). 220. Esercizi con manubri pesanti (da 2175 a 2180 chilogrammi). 221. Esercizi con manubri pesanti (da 2185 a 2190 chilogrammi). 222. Esercizi con manubri pesanti (da 2195 a 2200 chilogrammi). 223. Esercizi con manubri pesanti (da 2205 a 2210 chilogrammi). 224. Esercizi con manubri pesanti (da 2215 a 2220 chilogrammi). 225. Esercizi con manubri pesanti (da 2225 a 2230 chilogrammi). 226. Esercizi con manubri pesanti (da 2235 a 2240 chilogrammi). 227. Esercizi con manubri pesanti (da 2245 a 2250 chilogrammi). 228. Esercizi con manubri pesanti (da 2255 a 2260 chilogrammi). 229. Esercizi con manubri pesanti (da 2265 a 2270 chilogrammi). 230. Esercizi con manubri pesanti (da 2275 a 2280 chilogrammi). 231. Esercizi con manubri pesanti (da 2285 a 2290 chilogrammi). 232. Esercizi con manubri pesanti (da 2295 a 2300 chilogrammi). 233. Esercizi con manubri pesanti (da 2305 a 2310 chilogrammi). 234. Esercizi con manubri pesanti (da 2315 a 2320 chilogrammi). 235. Esercizi con manubri pesanti (da 2325 a 2330 chilogrammi). 236. Esercizi con manubri pesanti (da 2335 a 2340 chilogrammi). 237. Esercizi con manubri pesanti (da 2345 a 2350 chilogrammi). 238. Esercizi con manubri pesanti (da 2355 a 2360 chilogrammi). 239. Esercizi con manubri pesanti (da 2365 a 2370 chilogrammi). 240. Esercizi con manubri pesanti (da 2375 a 2380 chilogrammi). 241. Esercizi con manubri pesanti (da 2385 a 2390 chilogrammi). 242. Esercizi con manubri pesanti (da 2395 a 2400 chilogrammi). 243. Esercizi con manubri pesanti (da 2405 a 2410 chilogrammi). 244. Esercizi con manubri pesanti (da 2415 a 2420 chilogrammi). 245. Esercizi con manubri pesanti (da 2425 a 2430 chilogrammi). 246. Esercizi con manubri pesanti (da 2435 a 2440 chilogrammi). 247. Esercizi con manubri pesanti (da 2445 a 2450 chilogrammi). 248. Esercizi con manubri pesanti (da 2455 a 2460 chilogrammi). 249. Esercizi con manubri pesanti (da 2465 a 2470 chilogrammi). 250. Esercizi con manubri pesanti (da 2475 a 2480 chilogrammi). 251. Esercizi con manubri pesanti (da 2485 a 2490 chilogrammi). 252. Esercizi con manubri pesanti (da 2495 a 2500 chilogrammi). 253. Esercizi con manubri pesanti (da 2505 a 2510 chilogrammi). 254. Esercizi con manubri pesanti (da 2515 a 2520 chilogrammi). 255. Esercizi con manubri pesanti (da 2525 a 2530 chilogrammi). 256. Esercizi con manubri pesanti (da 2535 a 2540 chilogrammi). 257. Esercizi con manubri pesanti (da 2545 a 2550 chilogrammi). 258. Esercizi con manubri pesanti (da 2555 a 2560 chilogrammi). 259. Esercizi con manubri pesanti (da 2565 a 2570 chilogrammi). 260. Esercizi con manubri pesanti (da 2575 a 2580 chilogrammi). 261. Esercizi con manubri pesanti (da 2585 a 2590 chilogrammi). 262. Esercizi con manubri pesanti (da 2595 a 2600 chilogrammi). 263. Esercizi con manubri pesanti (da 2605 a 2610 chilogrammi). 264. Esercizi con manubri pesanti (da 2615 a 2620 chilogrammi). 265. Esercizi con manubri pesanti (da 2625 a 2630 chilogrammi). 266. Esercizi con manubri pesanti (da 2635 a 2640 chilogrammi). 267. Esercizi con manubri pesanti (da 2645 a 2650 chilogrammi). 268. Esercizi con manubri pesanti (da 2655 a 2660 chilogrammi). 269. Esercizi con manubri pesanti (da 2665 a 2670 chilogrammi). 270. Esercizi con manubri pesanti (da 2675 a 2680 chilogrammi). 271. Esercizi con manubri pesanti (da 2685 a 2690 chilogrammi). 272. Esercizi con manubri pesanti (da 2695 a 2700 chilogrammi). 273. Esercizi con manubri pesanti (da 2705 a 2710 chilogrammi). 274. Esercizi con manubri pesanti (da 2715 a 2720 chilogrammi). 275. Esercizi con manubri pesanti (da 2725 a 2730 chilogrammi). 276. Esercizi con manubri pesanti (da 2735 a 2740 chilogrammi). 277. Esercizi con manubri pesanti (da 2745 a 2750 chilogrammi). 278. Esercizi con manubri pesanti (da 2755 a 2760 chilogrammi). 279. Esercizi con manubri pesanti (da 2765 a 2770 chilogrammi). 280. Esercizi con manubri pesanti (da 2775 a 2780 chilogrammi). 281. Esercizi con manubri pesanti (da 2785 a 2790 chilogrammi). 282. Esercizi con manubri pesanti (da 2795 a 2800 chilogrammi). 283. Esercizi con manubri pesanti (da 2805 a 2810 chilogrammi). 284. Esercizi con manubri pesanti (da 2815 a 2820 chilogrammi). 285. Esercizi con manubri pesanti (da 2825 a 2830 chilogrammi). 286. Esercizi con manubri pesanti (da 2835 a 2840 chilogrammi). 287. Esercizi con manubri pesanti (da 2845 a 2850 chilogrammi). 288. Esercizi con manubri pesanti (da 2855 a 2860 chilogrammi). 289. Esercizi con manubri pesanti (da 2865 a 2870 chilogrammi). 290. Esercizi con manubri pesanti (da 2875 a 2880 chilogrammi). 291. Esercizi con manubri pesanti (da 2885 a 2890 chilogrammi). 292. Esercizi con manubri pesanti (da 2895 a 2900 chilogrammi). 293. Esercizi con manubri pesanti (da 2905 a 2910 chilogrammi). 294. Esercizi con manubri pesanti (da 2915 a 2920 chilogrammi). 295. Esercizi con manubri pesanti (da 2925 a 2930 chilogrammi). 296. Esercizi con manubri pesanti (da 2935 a 2940 chilogrammi). 297. Esercizi con manubri pesanti (da 2945 a 2950 chilogrammi). 298. Esercizi con manubri pesanti (da 2955 a 2960 chilogrammi). 299. Esercizi con manubri pesanti (da 2965 a 2970 chilogrammi). 300. Esercizi con manubri pesanti (da 2975 a 2980 chilogrammi). 301. Esercizi con manubri pesanti (da 2985 a 2990 chilogrammi). 302. Esercizi con manubri pesanti (da 2995 a 3000 chilogrammi). 303. Esercizi con manubri pesanti (da 3005 a 3010 chilogrammi). 304. Esercizi con manubri pesanti (da 3015 a 3020 chilogrammi). 305. Esercizi con manubri pesanti (da 3025 a 3030 chilogrammi). 306. Esercizi con manubri pesanti (da 3035 a 3040 chilogrammi). 307. Esercizi con manubri pesanti (da 3045 a 3050 chilogrammi). 308. Esercizi con manubri pesanti (da 3055 a 3060 chilogrammi). 309. Esercizi con manubri pesanti (da 3065 a 3070 chilogrammi). 310. Esercizi con manubri pesanti (da 3075 a 3080 chilogrammi). 311. Esercizi con manubri pesanti (da 3085 a 3090 chilogrammi). 312. Esercizi con manubri pesanti (da 3095 a 3100 chilogrammi). 313. Esercizi con manubri pesanti (da 3105 a 3110 chilogrammi). 314. Esercizi con manubri pesanti (da 3115 a 3120 chilogrammi). 315. Esercizi con manubri pesanti (da 3125 a 3130 chilogrammi). 316. Esercizi con manubri pesanti (da 3135 a 3140 chilogrammi). 317. Esercizi con manubri pesanti (da 3145 a 3150 chilogrammi). 318. Esercizi con manubri pesanti (da 3155 a 3160 chilogrammi). 319. Esercizi con manubri pesanti (da 3165 a 3170 chilogrammi). 320. Esercizi con manubri pesanti (da 3175 a 3180 chilogrammi). 321. Esercizi con manubri pesanti (da 3185 a 3190 chilogrammi). 322. Esercizi con manubri pesanti (da 3195 a 3200 chilogrammi). 323. Esercizi con manubri pesanti (da 3205 a 3210 chilogrammi). 324. Esercizi con manubri pesanti (da 3215 a 3220 chilogrammi). 325. Esercizi con manubri pesanti (da 3225 a 3230 chilogrammi). 326. Esercizi con manubri pesanti (da 3235 a 3240 chilogrammi). 327. Esercizi con manubri pesanti (da 3245 a 3250 chilogrammi). 328. Esercizi con manubri pesanti (da 3255 a 3260 chilogrammi). 329. Esercizi con manubri pesanti (da 3265 a 3270 chilogrammi). 330. Esercizi con manubri pesanti (da 3275 a 3280 chilogrammi). 331. Esercizi con manubri pesanti (da 3285 a 3290 chilogrammi). 332. Esercizi con manubri pesanti (da 3295 a 3300 chilogrammi). 333. Esercizi con manubri pesanti (da 3305 a 3310 chilogrammi). 334. Esercizi con manubri pesanti (da 3315 a 3320 chilogrammi). 335. Esercizi con manubri pesanti (da 3325 a 3330 chilogrammi). 336. Esercizi con manubri pesanti (da 3335 a 3340 chilogrammi). 337. Esercizi con manubri pesanti (da 3345 a 3350 chilogrammi). 338. Esercizi con manubri pesanti (da 3355 a 3360 chilogrammi). 339. Esercizi con manubri pesanti (da 3365 a 3370 chilogrammi). 340. Esercizi con manubri pesanti (da 3375 a 3380 chilogrammi). 341. Esercizi con manubri pesanti (da 3385 a 3390 chilogrammi). 342. Esercizi con manubri pesanti (da 3395 a 3400 chilogrammi). 343. Esercizi con manubri pesanti (da 3405 a 3410 chilogrammi). 344. Esercizi con manubri pesanti (da 3415 a 3420 chilogrammi). 345. Esercizi con manubri pesanti (da 3425 a 3430 chilogrammi). 346. Esercizi con manubri pesanti (da 3435 a 3440 chilogrammi). 347. Esercizi con manubri pesanti (da 3445 a 3450 chilogrammi). 348. Esercizi con manubri pesanti (da 3455 a 3460 chilogrammi). 349. Esercizi con manubri pesanti (da 3465 a 3470 chilogrammi). 350. Esercizi con manubri pesanti (da 3475 a 3480 chilogrammi). 3

